

DR. CHRISTINA KAYALES

Ev. Pastorin, Psychotherapeutin,
Supervisorin (DGfP/GOS)

Für das Coaching wende ich unterschiedliche Techniken an. Dazu gehören u.a. Visualisierungen, EMDR, IRRT, Mental Training.

Es sind individuell angepasste Konzepte. Gearbeitet wird am eigenem Selbstbild, Umgang mit Stressmomenten oder Angstthemen. Damit werden eigene Abläufe verändert.



DR. CHRISTINA KAYALES

Pastorin und Psychotherapeutin

Telefon: 0157 331 21 579
www.kultursensibel.de
E-Mail: info@kultursensibel.de

Praxisgemeinschaft Bachstraße
Bachstr. 74b (Haus 4, Torbogen)
22083 Hamburg

Ort, Dauer und Häufigkeit der Treffen werden jeweils individuell auf Ihr Anliegen hin abgestimmt.

Kontaktieren Sie mich bei Interesse per eMail oder Telefon

DR. CHRISTINA KAYALES

COACHING ANGEBOTE



SICHERHEIT GEWINNEN

VERÄNDERUNGEN GESTALTEN

Tel: 0157 33121579

www.kultursensibel.de

Coaching ist ein Beratungsprozess zur Entwicklung und Umsetzung beruflicher, persönlicher oder sportlicher Ziele. Dabei werden bewusste aber auch unbewusst ablaufende Reaktionsmuster verändert.

Wollen Sie

Ihre Fähigkeiten im Wettkampf oder in bestimmten Stresssituationen besser abrufen?

Wollen Sie

sich für bestimmte persönliche oder berufliche Situationen eine andere Einstellung erarbeiten?

Das lässt sich mit Coaching umsetzen.

Persönliche oder berufliche Themen

Der Wechsel einer Arbeitsstelle oder die Übernahme von Führungspositionen erfordern in besonderer Weise, eigene Rollenbilder, den Umgang mit Konflikten und das eigene Auftreten auf den Prüfstand zu stellen. Andernfalls greifen wir unbewusst auf alte Muster oder Einstellungen zurück.

Für Ihre persönliche, ebenso wie für die berufliche Entwicklung können Sie im Coaching Verhaltensweisen, Reaktionen, Stärken oder "wunde Punkte" verändern: wie Sie auf andere wirken, welche Reaktionen ausgelöst oder welche Schwierigkeit überwunden werden sollen.

Sport Coaching

Für sportliche Erfolge werden Fertigkeiten und Bewegungsabläufe erlernt und die körperliche und konditionelle Verfassung trainiert. Diese Fähigkeiten gilt es, in Wettbewerbssituationen abrufen zu können.

Störende Gedanken, innere Bilder oder (unbewusste) Beurteilungen (z.B. "die anderen sind eh viel besser") können insbesondere in Stress- und Krisensituation erlernte Abläufe blockieren. Diese können im Coaching umtrainiert werden. Denn Ihre jeweiligen Überzeugungen, Werte und Einstellungen unterstützen im Spiel bzw. im Wettkampf Ihre Leistung.

Ich biete Coaching u.a. an für:

- ◇ Bewerbungsgespräche
- ◇ Konfliktgespräche
- ◇ Sportcoaching
- ◇ Körpersprache, Auftreten
- ◇ Redehemmungen bei Frauen
- ◇ Körpersprache in Führungspositionen
- ◇ Ermittlung eigener Stärken
- ◇ Entscheidungssituationen